

Bols de bœuf façon moyen-orientale avec hummus et riz assaisonné

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices shawarma



Mini concombre



Hummus



Poivron



Riz basmati



Oignon jaune



Tomates Roma



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Mayonnaise

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices shawarma	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Hummus	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** des morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Dans la même casserole, ajouter le **riz** et **2 c. à thé du mélange d'épices shawarma** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que le tout soit grillé.
- Incorporer **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Faire cuire les poivrons

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.



Préparer

- Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire mariner les tomates et les concombres

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes).
- Ajouter les **tomates** et les morceaux de **concombre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 minutes, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras.
- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma**, le **reste** des **oignons** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- Séparer les grains de **riz** à la fourchette, **saler**, puis incorporer les **poivrons**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **bœuf assaisonné** et des **légumes marinés**.
- Napper le tout de la **vinaigrette restant** dans le bol. Couronner de quelques cuillerées de **hummus** et de **mayo à l'ail**.

Le repas est prêt!